



APOTHEKE WYSS

Heilpflanzen:

J O H A N N I S K R A U T

Im Sommer blüht an den Waldrändern, aber auch an vielen Strassenrändern, das Johanniskraut – lateinisch **Hypericum perforatum**. Die goldgelben Blüten leuchten etwa ab dem Johannistag, dem 24. Juni, daher kommt auch der Name der Pflanze.



Legenden um eine altbekannte Heilpflanze

Um das Johanniskraut ranken sich viele alte Legenden. Gegen Hexenzauber soll besonders das am Johannistag geerntete Kraut geeignet sein. *"Sanct Johanniskraut ist von so grosser Krafft, den Teufel und die Hexen zu vertreiben, daher auch der Teufel aus Bossheit dieses Krautes Blätter mit Nadeln durchsticht"*

Die rote Farbe des Pflanzensafts entspricht diesen Sagen nach dem Blut Christi – deshalb die gute Wirkung gegen den Teufel! Der Teufel wiederum hatte sich über die Pflanze so geärgert, dass er die Blätter mit Nadeln durchlöcherte. Tatsächlich weist der lateinische Name „Hypericum perforatum“ darauf hin: die Blätter des Krauts haben helle Pünktchen und wenn man sie gegen das Licht hält, sehen sie durchstochen aus – auf lateinisch „perforatum“

Öppis zum Iiiriibe

Johannisöl zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden, kleinen Verletzungen oder zur Hautpflege, ist ein altbekanntes Hausmittel. Es enthält entzündungshemmende und auch desinfizierende Substanzen welche die Wundheilung unterstützen. Zur Zubereitung des Öls wird nicht etwa das Kraut ausgepresst, wie das bei vielen Pflanzen der Fall

ist, sondern die Blüten werden gesammelt und sofort in Olivenöl eingelegt, eine gewisse Zeit stehen gelassen und dann filtriert. Das Oel verfärbt sich dabei durch die Pflanzeninhaltsstoffe rötlich. Der etwas eigenartige Geruch stammt übrigens mehr vom Olivenöl als von den Blüten

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*).

Wer von Feuchtigkeit oder Klüffen herkommende Hauptschmerzen hat, der weiche diese Wurzel einige Stunden in Wein ein, binde sie über Nacht auf den Nacken oder das Haupt und lasse sie bis morgens liegen, so zieht es die Kopfschmerzen heraus und vertreibt auch den Schwindel.

Sonniges Kraut gegen trübsinnige Stimmungen

Johanniskraut enthält verschiedene Wirkstoffe, die gegen Verstimmungen wirken. Man verwendet die Pflanze deshalb oft in beruhigenden Teemischungen.

„*Es stärket das Nerven-Werck*“ wussten schon alte Kräuterbücher zu berichten. Diese Aussage ist heute wissenschaftlich bewiesen. Gewisse Inhaltsstoffe wirken sogar gegen (leichte) Depressionen. Wie bei vielen pflanzlichen Heilmitteln scheinen dabei mehrere Stoffe gemeinsam beteiligt zu sein. Deshalb werden standardisierte Pflanzen-Extrakte hergestellt (standardisiert = es ist jeweils derselbe Gehalt an Inhaltsstoffen garantiert) und diese werden zu Kapseln oder Tabletten weiterverarbeitet.

Für eine antidepressive Wirkung ist eine längere Anwendung (mindestens ein Monat !) mit hochdosierten Präparaten notwendig. Sie werden oft ärztlich verordnet und stellen eine gute Ergänzung zu weiteren Medikamenten dar.



Wo Licht ist, ist Schatten ...

.... und so führt auch das Johanniskraut oder daraus hergestellte Produkte zu Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Die unerwünschten Effekte sind dabei von der Dosis abhängig.

- Johanniskrautpräparate führen zu erhöhter Empfindlichkeit der Haut gegen Sonne. Wer solche Präparate einnimmt, sollte an einen besonders guten Sonnenschutz denken.
- Hochdosierte Johanniskraut-Kapseln oder -Tabletten dürfen nicht mit allen Medikamenten kombiniert werden. Sie vermindern z.B. die Wirkung von "Blutverdünnern" (Marcoumar[®], Sintrom[®]), was sehr gefährlich sein kann.
- Wenn man längere Zeit Johanniskrautpräparate einnimmt, können diese die Wirkung von Hormonpräparaten (z.B. Antibaby-Pille) verändern.

Beim Kauf von Medikamenten oder bei Einlösen eines Arztrezepts ist es deshalb wichtig, das Apothekenpersonal auf die Einnahme von anderen Medikamenten, auch Phytopharmaka (aus Pflanzen hergestellten Medikamenten) hinzuweisen.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Medikamente, seien sie chemischen oder pflanzlichen Ursprungs.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring